Menus Périscolaires - SOURIS VERTE de Lampertheim

Janvier - Février 2019

JOUR SEMAINE	Semaine du 7 au 11 janvier 2019	Semaine du 14 au 18 janvier 2019	Semaine du 21 au 25 janvier 2019	Semaine du 28 janvier au 01 février 2019	Semaine du 04 au 08 février 2019	VACANCES D'HIVER Semaine du 11 au 15 février 2019	Semaine du 18 au 22 février 2019	Semaine du 25 février au 01 mars 2019
LUNDI			**REPAS VIOLET**			**REPAS VEGETARIEN**		
	Salade fromagère	-	*Salade de betteraves rouges BIO*	Duo de ***chou BIO***	-	Salade de panais râpé	Salade composée du chef	-
	Bœuf fondant au chou vert	***Emincé de bœuf*** sauce piquante	Filet de poulet aux pruneaux	***Bœuf*** mironton	Meunière de poisson et son citron	Tajine végétarienne	***Rôti de bœuf*** au jus	Sauté de boeuf sauce barbecue
	Pommes de terre sautées	***Purée pommes de terre, panais BIO***	Chou rouge et pommes de terre fondantes	Semoule et carottes à l'anglaise	Navets à la provençale et boulgour	Semoule couscous, pois chiches et légumes de tajine	***Chou-fleur*** en gratin ***et boulgour BIO***	*Jardinière de légumes BIO*
	-	Chanteneige	-	Bûche lait de mélange à la coupe	***Emmental à la coupe BIO***	-	Petit cotentin	***Carré de l'Est*** à la coupe
	Poire BIO	*Fruit de saison*	Fromage blanc aux myrtilles	-	Fromage blanc aux fruits	***Yaourt aux fruits BIO***	-	***Fruit de saison***
	Galette de boulgour, lentilles corail à l'aneth	**Omelette sauce piquante**	**Beignet de légumes**	**Galette quinoa à la provençale sauce mironton**	**Croustillant au fromage**		**Gratin de boulgour, chou-fleur au fromage à raclette**	**Croustillant au fromage sauce barbecue**
MARDI	**EPIPHANIE**			**MENU DES ENFANTS**	**NOUVEL AN CHINOIS**			**Lille et les spécialités du Nord**
	-	-	Salade composée (***carottes***, pommes et endives)		-	-	-	Salade de chicons
	Nuggets de volaille	***Poulet*** basquaise	Filet de lieu à la normande		Emincé de volaille aigre doux	Filet de hoki à l'ancienne	***Jambon cuit***	Waterzoï de poulet
	Haricots verts BIO à la sauce tomate	Riz pilaf et julienne de légumes	Cœur de blé et brocolis aux amandes		Riz façon cantonais	***Cordiale de légumes et riz BIO***	Riz et salsifis à la provençale	***Pommes de terre BIO*** au bouillon et légumes d'Hiver
	Munster à la coupe	***Carré de l'Est*** à la coupe	-		***Yaourt sucré BIO***	Bonbel	*Munster à la coupe*	Maroilles
	Galette des rois (aux pommes)	***Fruit de saison BIO***	***Crème dessert saveur chocolat BIO***		Litchis au sirop	Tarte au citron	***Fruit de saison BIO***	-
	Nuggets de légumes	**Quenelles végétales basquaise**	**Raviolis tofu basilic sauce végétarienne**		**Boulette de soja sauce aigre douce**	**Tortilla et cordiale de légumes**	**Escalope de volaille** **Boulettes type falafel**	**Plat de pommes de terre au bouillon, haricots secs et légumes d'hiver**
MERCREDI	Salade d'endives	Pomelos	-	-	Salade de ***carottes BIO***	Champignons à la crème	***Cervelas*** vinaigrette	Salade verte à la vinaigrette
	Emincé de volaille aux champignons	Steak haché de bœuf au poivre doux	***Palette*** à la diable	Paupiette de veau au jus	Parmentier de poisson	Normandin de veau au jus	***Sauté de poulet*** au paprika	Pâtes
	Petits pois BIO à la crème	***Torsades BIO*** aux champignons	Haricots beurre persillés et pâtes	Chou vert confit et pommes de terre	à la purée d'épinards	Chou rouge et pommes de terre	***Carottes*** et semoule couscous	***Carbonara***
	Cantadou	-	***Yaourt BIO***	Rondelé	-	***Tomme BIO***	-	-
	-	Gélifié saveur caramel	Banane	***Gélifié saveur vanille BIO***	Eclair au chocolat	-	***Fruit de saison BIO***	***Crème dessert saveur chocolat BIO***
	Crêpe aux champignons	**Pané de pois et légumes au poivre doux**	*** Sauté de volaille** **Omelette à la diable**	**Quiche aux poireaux + salade verte**	**Parmentier à la purée d'épinards gratinée**	**Galette de soja à la provençale**	**Galantine de volaille** **Macédoine de légumes - Croustillant au fromage**	**Pâtes carbonara à la volaille** **Pâtes maraîchères**
JEUDI	**REPAS VEGETARIEN**		**REPAS VEGETARIEN**	**CHANDELEUR**			**REPAS VEGETARIEN**	
	Potage de légumes	Salade de radis râpés	***Salade verte BIO***	-	-	***Céleri BIO*** rémoulade	-	***Potage de légumes BIO***
	Croustillant au fromage	Filet de colin sauce à l'oseille	Lasagnes	Sauté de dinde à l'ananas	***Bœuf*** braisé aux herbes	***Mijoté de bœuf***	Macaronis	Filet de merlu sauce à l'indienne
	Pommes de terre aux oignons et fondue de poireaux	***Chou-fleur BIO*** en gratin	aux légumes	Farfalles et ***petits pois BIO***	***Blé doré et carottes vichy BIO***	Tagliatelles aux champignons	au fromage et aux petits légumes	Blé et haricots verts à l'étuvée
	Brie à la coupe BIO	-	Chantaillou	Edam à la coupe	Camembert à la coupe	Samos	*Brie à la coupe BIO*	-
	-	*Tarte aux pommes*	-	Crêpe sucrée	*Fruit de saison*	-	*Fruit de saison*	Salade de fruits frais
		Galette de lentilles, boulgour et légumes		**Quenelles natures en sauce**	**Galette de boulgour, pois chiches, emmental à l'oriental**	**Tortellinis ricotta épinards et sauce végétarienne**		**Galette de boulgour, haricots rouges, poivrons et piment**
VENDREDI		**Un HIVER A LA MONTAGNE**				**REPAS PRODUCTEURS LOCAUX**		
	Salade de chou blanc BIO au raisin	*Salade verte BIO*	-	-	***Salade BIO*** aux dés de fromage	Salade de ***carottes***	-	*Salade coleslaw*
	Filet de merlu sauce crevettes	Tartiflette au ***jambon*** *	***Baeckeoffe*** (bœuf et agneau)	Poêlée de colin doré au beurre	***Rôti de porc*** sauce tomate et basilic	***Côtes cuites de porc sauce raifort***	Filet de colin pané sauce rémoulade	Omelette à la piperade
	Riz et duo carottes et navets braisés		Pommes de terre et ses légumes	***Riz et épinards BIO*** à la crème	Coquillettes et légumes sautés	*Pommes de terre sautées*	Purée de potiron	*Pommes de terre sautées BIO*
	Vache picon	-	*Saint Paulin BIO*	***Yaourt nature en vrac*** + sucre	-	-	Chantaillou	-
	-	Clémentine	*Fruit de saison*	Kiwi	*Poire*	*Pomme* ***BIO***	*Crème dessert saveur vanille BIO*	Yaourt aux fruits
	Plat de riz, lentilles et duo carottes et navets	*** Tartiflette à la volaille** *** Tartiflette végétarienne**	**Gratin de pommes de terre et légumes de baeckeoffe au munster**	**Riz façon risotto et épinards à la crème**	**Rôti de volaille sauce tomate et basilic** **Gratin de coquillettes, légumes sautés et légumes secs sauce tomate et basilic**	**Saucisse de volaille** **Fromage blanc aux fines herbes**	**Tarte tomate et chèvre + salade verte**	

Produit issu de l'Agriculture Biologique

Local et de saison

*** Plat sans porc et végétarien**

Tous nos pains sont fabriqués par un artisan boulanger local

Pour les écoles maternelles, les rôtis de viande sont remplacés par des émincés.

Les menus ne sont pas contractuels, le service achat étant tributaire des variations possibles des approvisionnements.

Les menus sont élaborés par la diététicienne de Dupont Restauration selon les recommandations nutritionnelles en vigueur

DUPONT RESTAURATION